四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

壽親養老新書卷四

詳校官太醫院醫士臣舒岱

編修臣倉聖脈覆勘

總校官編修臣王燕緒

校對官編修臣朱紱

謄錄監生臣李金翅

壽親養老新書卷四

元　鄒鉉　續編

保養

安樂之道惟善保養者得之孟子曰我善養吾浩然之氣太乙真人曰一者少言語養内氣二者戒色慾養精氣三者薄滋味養血氣四者嚥精液養臟氣五者莫嗔怒養肝氣六者美飲食養胃氣七者少思慮養心氣人

由氣生氣由神住養氣全神可得真道凡在萬形之中所保者莫先於元氣攝養之道莫若守中實内以陶和將護之方須在閒日安不忘危聖人預戒老人尤不可不慎也春秋冬夏四時陰陽生病起於過用五臟受氣蓋有常分不適其性而强云為用之過耗是以病生善養生者保守真元外邪客氣不得而干之至於藥餌往往招徠真氣之藥少攻伐和氣之藥多故善服藥者不如善保養康節先生詩云爽口物多終作疾快心事過

必爲殃知君病後能服藥不若病前能自防郭康伯遇神人授一保身衛生之術云但有四句偈須是在處受持偈云自身有病自心知身病還將心自醫心境靜時身亦靜心生還是病生時郭信用其言知自護愛康強倍常年幾百歲

服藥

沈存中云人非金石況犯寒暑霧露既不調理必生疾病常宜服藥辟外氣和臟腑也平居服七宣丸鍾乳丸

量其性冷熱虛實自求好方常服紅雪　三黄丸青木香丸理中丸神明膏陳元膏春初氷解散天行茵蔯元散皆宜先貯之以防疾發忽有卒急不備難求其防危救急不可闕者伏火丹砂保精養魄尤宜長服伏火硫黄益氣除冷癖理腰膝能食有力　小還丹愈疾去風伏火磁石明目堅骨伏火水銀壓熱鎮心金銀膏養精神去邪氣如上方藥固宜留心其餘丹火須冀神助不可卒致有心者亦宜精懇或遇其真

貯藥

圓散皆以深笥沙合盛之勿用有油即受濕外為漆櫝櫝笥亦欲深深則濕氣難入櫝中夾灰淨磨之勿漆則不受潤更集繒纊為襆厚襆之更以氈冒櫝口縱有潤氣自縫中入亦為氈纊所收暑月三焙之遇雨則入熅室貯茶如此亦善藥襆新氍毹盛蠟紙羃之懸於東簷楣上令常得晨日勿令沾雨久陰則一焙移置深室晴復出之數品同一𥶡可也喜蛀物用舊曾貯油麻罐淨

拭置藥其中即不蛀

煴閣

南方暑雨時茶藥圖籍皮毛膠糊物𠃓斂色衣筆墨之類皆惡蒸溽悉可置在閣中若山居即依山為閣其高去地一丈則不復有蒸潤閣中循壁為厨厨三層壁仍板彌之前後開窓梁上為長笐物可懸者懸於笐餘悉置格上天日明燥即大開門窓令納風日陰晦則密閉中設煴爐常令火氣欝欝然

又法煴閤中布卧牀牀下新出窑炭實之乃置物牀上永不蒸潤更不須着火其炭至秋供燒明年復易新炭牀上慎不可卧卧者多病瘖瘂有驗葢爲火氣所爍也

又法有餘力則設一小閤子但去地盈丈以上自無蒸矣

集方

凡人少長老其氣血有盛壯衰三等岐伯曰少火之氣

壯壯火之氣衰蓋少火生氣壯火散氣況復衰火不可不知也故治法亦當分三等其少日服餌之藥於壯老之時皆須別處之陳令尹集方俱為老人備用今所續編亦皆據平日見聞為老人對證處方者品列之

天下受拜平胃散

常服溫養脾元平和胃氣寬中進食仍治脾胃不和膈氣噎塞嘔吐酸水氣刺氣悶脇肋虛脹腹痛腸鳴胸膈痞滯不美飲食

川厚朴去麄皮 陳橘皮湯洗不去穰 甘草以上各三兩剉 南京小棗二百枚去核切 生薑和皮四兩薄切 茅山蒼朮五兩去皮米泔浸一宿剉

右六味用水五升慢火煮乾擣作餅子日乾再焙碾為細末每二錢入鹽少許點如泄瀉每服三錢生薑五片烏梅二個鹽少許水一盞半煎八分服此藥人人常服獨此方煮透滋味相和而美與衆不同所以為佳老人尤宜服之

易簡方

縮脾飲草菓烏梅縮砂甘草各等分乾葛白扁豆各減半老人加附子每服五錢水一碗生薑十片煎至八分浸以熟水令極冷暑月用此代熟水飲之極妙

降氣湯老人虚氣上壅當間以生附子加生薑煎臨熟以藥汁濃磨沉香水再煎一沸服之尤為穩當

調氣散老人寒疝作疼不可攻擊改為㕮咀每服二錢水一大盞生薑紫蘇鹽煎服或煎茴香鹽酒調下末子亦得

養正丹年高人臟腑寒秘者尤宜服之

來復丹老人寒秘悉能主之一法治老人寒氣入腹小便不通者用生薑半兩連根葉和泥葱一莖鹽一撚豆豉五十粒爛研署炒盦臍中心作兩劑更易用之以利為度亦良法也

震靈丹老人血痢白梅茶下

紅圓子治大人小兒脾胃等患極有神效治病不能傷耗真氣應老人小兒妊婦皆可服之

青州白圓子治一切痰涎為患常服有功咳嗽痰實咽喉作聲老人小兒皆宜服之

予家已刋易簡方大字本茲不贅述本方

秘傳六和元

益老扶羸助脾活血進美飲食第一平和之劑

熟地黄十兩　破故紙　兔絲子　白茯苓去黑皮曬　山藥并同十兩曬乾　胡桃五十顆須用贑州信豐産者佳

右先將熟地黄破故紙兔絲子三味酒浸一宿次早

甑上蒸日中曝乾九浸九蒸九曝候十分乾次和白茯苓山藥二味杵臼中舂令極細爲末次用胡桃研爛和五味令匀用酒煮麪糊爲丸如梧桐子大每服三十丸空心温酒鹽湯下此方不犯鐵氣所以佳妙

神仙不老丸

不老仙方功効殊駐顔全不費工夫人參牛膝川巴戟蜀地當歸杜仲俱一味地黄生熟用兎絲栢子石菖蒲更添枸杞皮兼子細末蜜丸梧子如早午臨眠三次服

鹽湯溫酒任君須忌飡三白并諸血能使鬚烏髮亦烏

人參 新羅者須是團結重實滋潤去蘆頭刷洗淨焙乾薄切焙燥秤二兩

川牛膝 長三四尺而滋潤者去苗刷洗淨焙乾寸截用酒浸一宿焙燥秤一兩半

川巴戟 色黑紫沉重大而穿心者佳若色帶黃而淨輕者非刷洗淨焙乾細切刷酒浸一宿焙燥秤二兩

川當歸 大墊其稍如馬尾狀滋潤辛芬香者去蘆頭刷洗淨焙乾細切用酒浸一宿焙燥秤二兩

杜仲 截之多絲者削去麁皮只取其肉如取肉桂之法然後刷洗淨焙乾横理剉之如豆用麥麩炒令絲斷色黑去麩别磨秤一兩半

地黃 冬節前取以水浸沉者為是去其浮者擣取汁浸令浹蒸果焙乾如是者三色黑味甘為度用時以生乾熟二種焙乾酒浸一宿漉出竹刀細切焙乾各秤一兩忌鐵器

兔絲子 小如

芥子極堅硬者佳大而輕者非用新布綴起揶洗焙乾以酒浸一宿又添酒浸一宿漉出將溫湯淋去酒焙燥別磨秤二兩

栢子仁 色紅而滋潤者去殼取仁秤一兩細研臨時和入衆藥

石菖蒲 緊細節密者去毛刷洗淨焙乾末泔浸一宿再焙乾細切焙燥秤一兩

枸杞子 色白而肥潤去蒂洗淨焙乾用酒浸一宿焙乾秤一兩

地骨皮 色黃入手輕者佳重者非畧去浮皮淨洗焙乾薄切焙乾秤一兩

右十二味選之貴精製之如法不可曬只用慢火焙若太燥則又失藥氣只八分乾即於風前畧吹令冷熱相激便十分燥取淨秤分兩磨如細散煉白蜜以

火日捜和入木石臼内擣數百杵圓如梧桐子大每日空心午間臨卧三次服每服七十粒鹽酒鹽湯任下忌食葱白薤白蘆菔豆粉及藕諸般血葢藕能破血諸血能解藥力若三白調食亦無他止令人鬚髮返白耳合時忌雞觸并婦人孝子雞犬等見

陳書林煜云此方非特烏髭髮且大能温養榮衛補益五臟和調六腑滋充百脈潤澤三焦活血助氣添精實髓須是節慾使藥力相須乃見功効之速

三仙丹 又名長壽圓

一烏二朮三茴香久服令人壽命長善治耳聾并眼暗尤能補腎與膀胱順氣搜風輕腰膝駐顏活血鬢難蒼空心溫酒鹽湯下誰知凡世有仙方

川烏頭 一兩去皮尖剉作骰子塊用鹽半兩炒焚烈 茴香 三兩炒香 蒼朮 二兩米泔浸一宿用竹刀刮去麄皮切片用葱白一握共炒黃

右為細末酒糊為丸如梧子大每服五十丸空心食前溫鹽酒或鹽湯下一日兩服切忌諸血

陳書林曄云先公晚年常服此飲啖倍進後見錢都倉年八十鬚鬢皆黑詢其所以云自三十歲以後日進一服

八仙丹

治虛損補精髓壯筋骨益心智安魂魄令人悅澤駐顏輕身延年益壽閉固天癸

伏火硃砂　真磁石　赤石脂　代赭石　石中黃　禹餘糧（六味并用醋淬）　乳香　沒藥（八味各一兩）

右為細末勻研極細糯米濃飲丸如梧桐子大或如豆大每服一粒空心鹽湯下

有人年幾七旬夢漏羸弱氣惙惙然虛損得此方服之頓爾强壯精氣閉固飲食如舊

草還丹

延年益壽耐寒暑能雙修德行可登地仙

補骨脂 熟地黃 遠志 地骨皮 牛膝 石菖蒲

右等分末酒糊為丸如梧桐子大每服三五十丸空心日午温酒下鹽湯熟水亦可

大治虛勞白濁乃䇿聖真君降授與張真人方服之百日百病除二百日精髓滿視聽倍常神聦氣爽瘟疫不侵三百日步驟輕健鬢鬚如漆反老還童

小丹

益壽延年安寧神志魂魄流滋氣血脈絡開益智慧釋散風濕耳目聦明筋力强壯肌膚悅澤氣宇泰定

熟地黄　肉蓯蓉酒浸各六兩　五味子　兔絲子酒浸各五兩　栢子仁別研　石斛　巴戟去心　天門冬去心　蛇牀子炒　覆盆子各三兩　續斷　澤瀉　人參　山藥　遠志去心炒焦　山茱萸　菖蒲　桂心　白茯苓　杜仲剉炒絲斷各二兩　天雄炮去皮臍秤一兩　煉成鍾乳粉扶衰三兩續老二兩常服一兩氣完則折去

右為末蜜丸如梧桐子大食前酒服三十九至五十丸忌五辛生葱蕪荑餳鯉虛人多起去鍾乳倍地黄

多忘倍遠志茯苓少氣神虛倍覆盆子欲光澤倍柏子仁風虛倍天雄虛寒倍桂心小便赤濁三倍茯苓一倍澤瀉吐逆倍人參

此方補勞益血去風冷百病諸虛不足老人精枯神耗女子絕傷斷緒并皆治之

交感丹

俞居易之祖通奉云予年五十一歲遇鐵甕申先生授此秘術確志行持服食一年大有補益平日所服藥一

切屏去而飲食嗜好不減壯歲此藥之功大矣今年八十有五享天然之壽爰以秘方傳之世人普願羣生同登道果後有牙藥可同用之

茯神四兩　香附子一斤用新水浸一宿臼內鎚去毛炒令黃色

右為細末煉蜜圓如彈子大每服一丸早晨細嚼用

降氣湯下

降氣湯

茯神一兩　香附子半兩製法如前　甘草一兩半炙

右為細末每服二錢沸湯點下前藥

揩牙法

香附子五兩修治如前法擣生薑四兩同掩一宿炒令焦黑 青鹽二兩研細拌勻同上

藥收

右每夜臨卧以少許揩牙如常法

神仙訓老九

昔有宣徽使在鍾南山路邉見村莊一婦人年方二八持杖責一老兒年約百歲宣徽駐車令問何故婦人至

車前云此老兒是妾長男宣嶽恠之下車問其仔細婦人云適來責此長男為家中自有神藥累訓令服不肯服至令老邁鬚髮如霜腰曲頭低故責之宣嶽因懇求數服并方以歸常服延年益壽氣力倍常齒落再生髮白再黑顔貌如嬰兒

生乾地黄　熟乾地黄各五兩　川椒十兩不去核　牛膝五兩酒浸了為末　大黑豆一升生用　乾山藥五兩　雌雄何首烏各十兩雌者白雄者赤雄者不㑹　肉蓯蓉五兩　枸杞五兩　藁本

十兩洗

右將雎何首烏為末用水甑内旦辰蒸日出曬夜間露如此九蒸九曬九露數足焙焦為末酒糊丸如梧桐子大空心温酒鹽湯下忌蘿蔔

此藥性温無毒治百病補下元光澤皮膚嬰兒亦可服之

經進地仙丸

凡丈夫婦人五勞七傷腎氣衰敗精神耗散行步艱辛

飲食無味耳焦眼昏皮膚枯燥婦人臟冷無子下部穢惡腸風痔漏吐血瀉血諸風諸氣并皆治之

川牛膝（酒浸一宿切焙） 肉蓯蓉（酒浸一宿切焙） 川椒（去目） 附子（炮已上各四兩） 木鼈子（去殼） 地龍（去土已上各三兩） 覆盆子 白附子 兔絲子（酒浸研） 赤小豆 天南星 防風（去蘆） 骨碎補（去毛） 何首烏 萆薢 川羌活 金毛狗脊（去毛） 烏藥（已上各二兩） 綿黃耆 人參（各一兩） 川烏（炮） 白茯苓 白朮 甘草（各一兩）

右為細末酒煮麪糊為圓如梧桐子大每服三四十圓空心温酒下

陶隱居以此方編入道藏時有人母㓜年得風氣疾久治不瘥五十餘年隱居處此方修合日進二服半年母病頓愈髪白返黒齒落再生至八十歲顔色如少年人血氣筋力倍壯耳目聰明其家老僕七十餘歲竊服此藥遇嚴冬御絺葛履霜雪無寒色有别業去家七十里每使老僕往返不移時又能負重非昔

時比幾成地仙

八味丸

劉戴花方老人常服延壽延年

川巴戟一兩半酒浸去心用荔枝肉一兩同炒赤色去荔枝肉不用　高良薑一兩剉碎用麥門冬一兩半去心同炒赤色為度去門冬　川楝子二兩去核用降真香一兩剉碎同炒油出為度去降真香　吳茱萸一兩半去梗用青鹽一兩同炒後茱萸炮同用　胡蘆巴一兩用全蝎十四個同炒後胡蘆巴炮去全蝎不用　山藥一兩半用熟地黃同炒焦色去地黃不用　茯苓一兩用川椒一兩同炒赤色去椒不用　香附子一兩半去毛同牡丹皮一兩同炒焦赤色去牡

丹皮不用

右一處研為細末鹽煮麪糊為丸如梧桐子大每服

四五十丸空心食前鹽湯下溫酒亦得

此方溫平補肝腎清上實下分清濁二氣補煖丹田

接華池真水三車不敗五漏不生熱不沉於上膈冷

不侵於脾胃令人耳目聰明治積年冷病除累歲沉

痾煎治遺精白濁婦人亦白帶下其効如神

雙補丸

劉上舍之祖在京師辟雍得史載之家傳方服此四十載享年八十七歲

熟地黄半斤補血　兎絲子半斤補精

右為細末酒糊為丸如梧桐子大每服五十九人參湯下

此方治下部虚冷平補不熱不燥氣不順沉香湯下心氣虚茯苓湯下心經煩燥酸棗仁湯下小便少車前子湯下小便多益智湯下

二黄丸

黄德延曰夫人心生血血生氣氣生精精盛則鬚髪不白顔貌不衰可以延年益算其夭閼者多由服熱藥性燥不能滋生精血也予深燭此理以謂藥之滋補無出生熟二地黄天麥二門冬世人徒知服二地黄而不知以門冬為引導則服二地黄者徒過去爾生地黄生精血用天門冬引入所生之地熟地黄補血用麥門冬引入所補之地四味互相該説載於本草可考而知而又

以人參為通氣之主使五味併歸於心藥之滋補無出於此

生地黄 熟地黄 天門冬去皮 麥門冬去心各一兩

人參一兩

右五味為末煉蜜為丸如梧桐子大每服三十丸至五十丸空心温酒鹽湯下

此方常服十日明目十日不渴自此以往可以長生予登真人之位此藥之功也

扶羸黑白丹

治年尊氣血虚耗精血少不能榮養經絡精神枯瘁行步戰悼筋脈緩縱目視茫茫

黑丹用麋茸去牀骨皮毛酒浸一宿酥炙令黄又用鹿茸事治如麋茸之法各等分并為細末酒糊為丸如梧子大

白丹用鍾乳粉一味糯米糊為丸

右用此二丹雜之而服如覺血少即多用黑丹如覺

氣不足即多用白丹温酒或米飲吞下空心食前服

史丞相常服此二丹

還少丹

西川羅赤脚方大補心腎治一切虚敗心神耗散筋力頽衰腰脚沉重肢體倦怠血氣羸乏小便昏濁服藥五日頗覺有力十日精神爽健半月氣稍壯二十日耳目聰明一月夜思飲食久服令人身體輕健筋骨壯盛怡悦顔色婦人服之姿容悦澤大煖子宮去一切等疾

山藥　牛膝（酒浸一宿焙乾各二兩）　遠志　山茱萸　白茯苓
五味子　肉蓯蓉（酒浸一宿切焙乾）　石菖蒲　巴戟（去心）
楮實子　杜仲（去粗皮薑汁并酒塗）　茴香（各一兩）　枸杞子　熟乾
地黃（各半兩）
右為細末煉蜜入棗肉為丸如梧桐子大每服三十
丸溫酒鹽湯下日進三服空心食前
看證候加減用藥身熱加山梔子一兩心氣不寧加
麥門冬子一兩精液少加五味子一兩陽氣弱加續

斷一兩

勝駿丸

治老人元氣不足真氣虛弱及諸虛寒濕氣進襲手足拳攣屈伸不得筋脈不舒行步不隨常服益真氣壯筋骨治膚散一切風

附子一枚重八九錢重去皮臍 當歸一兩酒浸一宿 天麻酒浸 牛膝酒浸 酸棗仁炒 防風各一兩 熟地黄酒浸 沒藥別研 木香不見火 全蝎去嘴足稍尾 羌活 甘草炙 檳榔 萆薢炒 蓯蓉酒浸 破故

紙 巴戟各一兩 木瓜四兩 麝香二錢半別研 乳香半兩別研

右二十味除乳香沒藥麝香別研外搗羅為末用生地黃三斤淨洗研爛如泥入無灰酒四升爛煮如膏以前藥拌勻杵令堅每兩分作十丸每服一丸細嚼臨卧酒送下如服半月見効甚速無事人服此亦壯筋力行步如飛故名勝駿此藥專在地黃膏要熬得好惟春夏好合以有生地黃也若合半劑每味減半

此方黃謙仲傳於永福陳學諭

鱠虀散

老人脾胃久弱飲食全不能進兩服主効王醫繼先進

高廟方

附子七個炮　丁香　藿香葉　官桂　木香各三錢　人參半兩

右為末每服二大錢以尋常辣糊虀半盞熱調服用匙挑服之

薑黃散

治老人脾泄

鷹爪黄連一兩斷作小段　生薑四兩淨洗和皮切作骰子塊

右於銀器内同炒得薑焦黄色去薑以黄連碾為細末臘茶清調下二錢不拘時吳興沈澧德器傳

通利散

治老人秘澁

和劑方嘉禾散須用廣州增城縣腦風子

右每服三大錢水一盞半生薑三片棗二枚煎至七分入蜜一匙再煎去滓不拘時制帥劉尚書用光傳

脾約丸

治老人津液少大便燥小便澁其脾為約

大黃二兩酒洗焙 厚朴 枳殼 白芍藥各半兩 麻子仁一兩 杏仁三分微炒

右為末蜜丸如梧桐子大每服二十丸溫水下加至三十丸

磨積丸

治老人磨滯積去浮腫

厚朴　白薑　縮砂　胡椒　青皮　蒼朮　麥芽

陳茱萸　肉桂不見火

右用醋同鹽煮再焙乾為細末酒糊為丸如梧桐子

大每服十元日午或臨睡香附子煎湯吞下橘皮湯

亦得此方老幼常服快脾進食

白芷丸

治老人氣虚頭暈

白芷　石斛　乾薑各一兩半　細辛　五味子　厚朴

肉桂　防風　茯苓　甘草　陳皮各一兩　白术一兩一分

右為細末煉蜜丸如梧桐子大每服三十丸清米飲

下不饑不飽服卯致遠年八十有三有此疾得此方

數服即愈楊吉老傳

治眼昏夜光育神丸

養神明育精氣主健忘益智聰心補血不壅燥潤顔色

遠眎移時目不眊眊臟腑調適久服目光炯然神宇泰定語音清徹就燈永夜眼力愈壯并不昏澁不睡達旦亦不倦怠服兩三月後愈覺神清眼明志強力盛步履輕快體氣舒暢是藥之効常餌如飲食一日不可輟惟在修合洗濯潔淨藥材須件件正當不宜草率

熟地黄（洗晒乾酒浸）　遠志（淨洗就砧上槌碎取皮去骨木）　牛膝（去蘆）　兎絲子（淨洗晒乾以酒浸別研如泥）　枳殼（淨洗去穰麩炒赤色）　地骨皮（須自取淨洗淨砧上槌打取皮）　當歸（淨洗晒乾焙亦得）

以上七味各等分逐一秤過分兩平除地黄兎絲子別器用酒浸其餘五味同剉細共入一鉢内或甕内若每件十兩都用第一等無灰濃酒六升同浸三宿取出文武火焙乾須試火令得所不可太猛恐傷藥性十分焙乾擣羅爲末以兩手拌令十分匀煉蜜爲丸如梧桐子大每服空心鹽酒下三十丸加至四五十丸亦不妨若不飲酒鹽湯亦得但不如酒勝煉蜜法冬五滚夏六七滚候冷以紙貼惹去沫丸後都

入微火焙少頃入甕收陳書林云黄牧仲司諫常服此藥晚年目視甚明因傳其方

李守愚取黑豆緊小而圓者侵晨以井花水呑二七粒謂之五藏穀到老視聽不衰

本草云熟地黄麥門冬車前子相雜治内障眼有効屢試信然其法細擣羅蜜丸如桐子大三藥皆美擣羅和合異常甘香真奇藥也

牢牙烏髭方

紹定壬辰江淮趙大使尅復盱眙時納合行省相公名買住來金陵予在趙監軍廳同會納合年逾七十鬢髮髭鬚皆不白質其所由謂吾國有行臺出典藩鎮髭鬚皓然數載歸朝而鬚髮皆黑人恠其異自序遇一方牙烏髭歲久得効因傳其方却不言分兩續乙巳年會張經歷朝請始得分兩云 紫壺温尉序

旱蓮草 二兩半 此草有二種一種是紫菊花爐火客用之此一種再就北人始識之本草中名鯉腸草孫

真人千金方名金陵草浙人謂之蓮子草其子若小蓮蓬故也

芝麻辛三兩此是壓油了麻枯餅是也

訶子二十個并核剉不蛀皂角三鋌月蠶沙二兩青鹽三兩半蓋青鹽吾鄉少且貴價只以食鹽代之但藥力減少

川升麻三兩半最治牙疼

右為末醋打薄糊為丸如彈子大撚作餅子或焙或曬以乾為度先用小口甕瓶罐子將紙筋泥固濟曝

乾入藥餅在瓶內塘灰火中燒令煙出若煙淡時藥尚存性急取退火以黃泥塞瓶口候冷次日出藥旋取數丸旋研為末早晚用如揩牙藥以溫湯灌漱使牙藥時須少候片時方始灌漱久用功莫大焉

烏髭方甚多此方頗為奇異故抄之

吾祖知縣丞議公家傳常用牢牙方

荆芥（不見火） 土芎 細辛 當歸

右為末使時未可便用水漱須令藥氣入牙內良久

方潡為佳常用至老牙不動揺

東坡治脾節飲水說

脾能母養餘臓養生家謂之黄婆司馬子微著天隠子獨教人存黄氣入泥丸能致長生太倉公言安穀過期不安穀不及期以此知脾胃令固百疾不生近見江南一老人年七十三狀貌氣力如四五十人問其所得初無異術但云平生習不飲湯水耳常人日飲數升吾日減數合但只沾脣而已脾胃惡濕飲少胃彊氣盛液行

自然不濕或冒暑遠行亦不念水此可謂至言不煩周
曼叔比得腫疾皆以利水藥去之中年以後一利一衰
豈可數乎當及今無病時力養胃氣若土能制水病何
由生向陳彥升云少時得此疾服當歸防巳之類皆不
效服金液丹炙臍下乃愈此亦固胃助陽之意但火力
外物不如江南老人之術薑桂辣藥例能脹肺多為腫
媒不可服
陳書林云友人陳昊卿年六十二面色光澤扣之以

何道致此云常時絶不飲湯水雖羹汁亦少呷參以坡公之説方審吴卿之言為信

飲食用暖

王玠客人嘗食道傍有一老人進言飲食須用暖蓋脾喜温不可以冷熱犯之惟暖則冷熱之物至脾皆温矣又因論飲食太冷熱皆傷隂陽之和晁氏客語

戒夜飲説

酒古禮也奉祭祀會賓親製藥餌禮有不可缺者用之

有時飲之有度豈可以為常而不知節哉禮經賓主百拜而酒三行者蓋重其道而不容輕故爾豈令人浮沉於其中乎予家祖父處世養生惟務淡薄皆享年八九十上下予自幼年性喜恬退今又七十餘矣飲酒止一二盞纔夜即睡明早即起居常既罕病且康健亦自知節戒之功然也人生天地間貧賤者多貴而富豈易得哉倘能戒夜飲順陰陽正寤寐保精氣使一身神識安寧百邪不侵安享天年豈不幸歟好生君子審而察之

此序見東氏經驗方不記何人所作

擦湧泉穴

其穴在足心之上濕氣皆從此入日夕之間常以兩足赤肉更次用一手握指一手磨擦數目多時覺足心熱即將脚指畧畧動轉倦則少歇或令人擦之亦得終不若自擦為佳陳書林云先公每夜常自擦至數千所以晚年步履輕便僕性懶每卧時只令人擦至睡熟即止亦覺得力鄉人鄭彦和自太府丞出為江東倉足弱不

能陞辭樞莞黃繼道教以此法踰月即能拜跪雩人丁
郃州致遠病足半年不能下牀遇一道人亦授此法久
而即愈令筆於冊用告病者豈曰小補之哉
東坡云揚州有武官侍真者官於二廣十餘年終不
染瘴面色紅膩腰足輕快初不服藥唯每日五更起
坐兩足相向熱磨湧泉穴無數以汗出為度歐公平
生不信仙佛笑人行氣晚年云數年來足瘡一點痛
不可忍有人傳一法用之三日不覺失去其法重足

坐閉目握固縮穀道搖𦝫為之兩足如氣毬狀氣極即休氣平復為之日七八得暇即為乃般運捷法也文忠痛已即廢若不廢當有益又與王定國書云摩脚心法定國自己行之更請加二不廢每日飲少酒調節飲食常令胃氣壯健湧泉穴在足心陷者中屈足卷指宛宛中足少陰脉所出為井地

擦腎腧穴

陳書林云余司藥市倉部輪差諸軍請米受籌鄉人張

成之為司農丞監史同坐時冬嚴寒余一二刻間兩起
便溺問曰何頻數若此答曰天寒自應如是張云某不
問冬夏只早晚兩次余詰之曰有導引之術乎曰然余
曰旦夕當北面因暇專往叩請荷其口授曰某先為李
文定公家壻妻弟少年遇人有所得遂教小訣臨卧時
坐於牀垂足解衣閉氣舌柱上齶目視頂仍提縮穀道
以手摩擦兩腎腧穴各一百二十次以多為妙畢即卧
如是三十年極得力歸稟老人老人行之旬日云真是

奇妙亦與親舊中篤信者數人言之皆得効今以告修鍊之士云

東坡酒經

南方之氓以糯與秔雜以卉藥而為餅嗅之香嚼之辣揣之枵然而輕此餅之良者也吾始取麪而起肥之和之以薑液烝之使十裂繩穿而風戾之愈久而益悍此麴之精者也米五斗為率而五分之為二斗者一為五升者四三斗者以釀五升者以投三投而止尚有五升

之羸也始釀以四兩之餅而每投以二兩之麴皆澤以少水足以散解而勻停也釀者必甕按而井泓之三日而井溢此吾酒之萌也酒之始萌也甚烈而微苦蓋三投而後平也凡餅烈而麴和投者必屢嘗而增損之以舌為權衡也既溢之三日乃投九日三投通十有五日而後定也既定乃注以斗水凡水必熟而冷者也凡釀與投必寒之而後下此炎州之令也既水五日乃篘得三斗有半此吾酒之正也先篘半日取所為羸者為粥

米一而水三之揉以餅麴凡四兩二物并也投之槽中熟撋而再釀之五日壓得斗有半此吾酒之少勁者也勁正合為四斗又五日而飲則和而力嚴而猛也篘之不旋踵而粥投之少留則槽枯中風而致酒病也釀久者酒醇而豐速者反是故吾酒三十日而成也

洪内翰曰此文如太牢八珍咀嚼不嫌於致力則真味愈雋永令附編與耆英喜文章者玩之

歐公醉翁亭記用二十一也字此經用十六也字每

一也字上必押韻暗寓於賦而讀之者不覺其激昂淵妙殊非世間筆墨所能形容也

仲長統樂志論

使居有良田廣宅背山臨流溝池環匝竹木周布場圃築前果園樹後舟車足以代步涉之難使令足以息四體之役養親有兼珍之膳妻孥無苦身之勞良朋萃止則陳酒肴以娛之嘉時吉日則烹羔豚以奉之躕躇畦苑遊戲平林濯清水追涼風釣遊鯉弋高鴻風於舞雩

之下詠歸高堂之上安神閨房思老氏之玄虛呼吸精和求至人之彷彿與達者數子論道講書俯仰二儀錯綜人物彈南風之雅操發清商之妙曲逍遙一世之上睥睨天地之間不受當時之責永保性命之期如是則可以陵霄漢出宇宙之外矣豈羨夫入帝王之門哉

照袋

王少保仁裕每天氣和暖必乘小駟從三四蒼頭攜照袋貯筆硯韻畧刀子箋紙并小樂器之類名園佳墅隨

意所適照袋以烏皮為之四方有蓋并襻五代士人多用之偶閲此事寫筆於兹視沈存中遊山之具尤為簡便

處方

人有常言看方三年無病可治治病三年無藥可用噫有是哉余近苦脚膝酸疼呂惠卿處以經進地仙丹連服三日而愈由是知天下無不可治之病醫書無不可用之方特在於遇醫之明不明耳地仙丹見前第十八方

食治方

凡飲養陽氣也凡食養陰氣也天產動物地產植物陰陽稟質氣味渾全飲和食德節適而無過則入於口達於脾胃入於鼻藏於心肺氣味相成陰陽和調神乃自生蓋精順五氣以為靈若食氣相惡則傷其精形受五味以成體若食味不調則傷其形陰勝則陽病陽勝則陰病所以謂安身之本必資於食不知食宜不足以存生古之別五肉五菓五菜必先之五穀以夫生生不窮莫如五穀為種之美也茍明此道安腑臟資血氣悅神

與志平痾去疾何待於外求哉孫真人謂醫者先曉病源知其所犯以食治之食療不愈然後命藥陳令尹書食治之方已備續編糜粥之法已詳此卷所編諸酒諸煎諸食治方有草木之滋焉老人平居服食可以養壽而無病可以消患於未然臨患用之可以濟生而速効也

食治諸方不特老人用之少壯者對證療病皆可通用負陰抱陽有生所同食味和調百疾不生保生永

年其功則一

真一酒

米麥水三一而已此東坡先生真一酒也

撥雪披雲得乳泓蜜蠭又欲醉先生真一色味頗類予在黄州日所醖蜜酒也稻垂麥仰陰陽足器潔泉新表裏清曉日着顔紅有暈春風入髓散無聲人間真一東坡老與作青州從事名

東坡云予在白鶴新居鄧道士忽扣門時已三鼓家

人晝寢月色如霜其後有偉人衣桄榔葉手擕斗酒手神英發如吕洞賓曰子嘗真一酒乎就坐三人各飲數杯擊節高歌袖出一書授予乃真一法及修養九事其末云九霞仙人李靖既出恍然

桂酒

楚辭曰奠桂酒兮椒漿是桂可以為酒也有隱居者以桂酒方教吾釀成而玉色香味超然非世間物也

擣香篩辣入缾盆盎盎春溪帶雨渾收拾小山藏社

甕招呼明月到芳樽酒材已遣門生致菜把仍叨地主恩爛煮葵羹斟桂醑風流可惜在蠻村

天門冬酒

醇酒一斗六月六日麴末一升好糯米五升作飯天門冬煎五升米須淘訖曬乾取天門冬汁浸先將酒浸麴如常法候炒飯適寒温用煎和飲令相入投之春夏七日勤看勿令熱秋冬十日熟

庚辰歲正月十二日天門冬酒熟予自漉之且漉且

嘗遂以大醉

自撥牀頭一甕雲幽人先已醉奇芬天門冬熟新年喜麴米春香并舍聞菜圃漸疎花漠漠竹扉斜掩雨紛紛擁裘睡覺知何處吹面東風散纈紋

山藥酒

補虛損益顏色用薯蕷於砂盆中細研然後下於銚中先以酥一大匙熬令香次旋添酒一盞攪令勻空心飲之

川人黄蒿峰次辰冬月霜晨常以待客

又方治下焦虚冷小便數瘦損無力生薯蘂半斤刮去皮以刀切碎研令細爛於鐺中着酒酒沸下薯不得攪待熟着鹽葱白更添酒空腹飲三二盞妙

菖蒲酒

通血脈調榮衛主風痹治骨立痿黄醫所不治者服一劑經百日顔色豐足氣力倍常耳目聰明行及奔馬髮白更黑齒落再生晝夜有光延年益壽久服得與神通

菖蒲

右擣絞取汁五斗糯米五斗炊熟細麴五斤擣碎相拌令匀入甆器密蓋三七日即開每温服一中盞日三

又方菖蒲三斤薄切日中曬令極乾以絹囊盛之玄水一斗清者玄水者酒也懸此菖蒲密封閉一百日出視之如緑菜色以一斗熟黍米内中封十四日間出飲酒則三十六種風有不治者悉効

又方

菖蒲一斗細剉蒸熟 生朮一斗去皮細剉

右二味都入絹袋盛用清酒五斗入不漏甕中盛密封春冬二七秋夏一七日取開每温飲一盞日三令人不老强健面色光澤精神

菊花酒

壯筋骨補髓延年益壽耐老

菊花五升 生地黄五升 枸杞子根五斤

右三味都擣碎以水一石煮出汁五斗炊糯米五斗細麴碎令匀入甕內密封候熟澄清每温服一盞

東坡云菊黄中之色香味和正花葉根實皆長生也又云仙姿高潔宜通仙靈

紫蘇子酒

紫蘇子一升微炒　清酒三斗

右擣碎以生絹袋盛納於酒中浸三宿少少飲之日華子云蘇子主調中益五臟下氣補虚肥健人潤心

肺消痰氣

枸杞子酒

明目駐顔輕身不老堅筋骨耐寒暑療虚羸黄瘦不能食服不過兩劑必得肥充無所禁斷

枸杞子五升乾者搗　生地黄切三升　大麻子五升搗碎

右先撈麻子令熟攤去熱氣入地黄枸杞子相和得所納生絹袋中以酒五斗浸之密封春夏七日秋冬二七日取服多少任意令體中微有酒力醺醺為妙

諺云去家千里勿食蘿摩枸杞此言其補益精氣强盛陰道久服令人長壽葉和羊肉作羹益人

术酒

术三十斤去黑皮淨洗擣碎以東流水三石於不漏器中漬之二十日壓漉去滓以汁於甕器中盛貯夜間候流星過時抄自已姓名置於汁中如是五夜其汁當變如血旋取汁以浸麴如家醞法造酒酒熟任性飲之十日萬病除百日髮白再黑齒落更生面有光澤久服延

年不老忌桃李蛤肉服此酒者真康節所謂頻頻到口微成醉拍拍滿懷都是春也

蘇合香酒

蘇合香丸有腦子者炙去腦子

右用十分好醇酒每夜將五丸浸一宿次早温服一杯除百病辟四時寒邪不正之氣舊酒尤佳

醉鄉寶屑

經進八仙散

壯脾進食令人飲酒不醉宣和初華山貢士張老人號爲鐵翁居士入山採藥遇道人在石巖坐共酌約有八人手中各出一物亦令張翁坐與少酒飲飲數杯各賜手中之物張翁熟視之乃八味藥也兼求其方名曰八仙剉散

乾葛紋細嫩有粉者　白豆蔻去皮殻　縮砂仁實者　丁香大者已上各半兩

甘草粉者一兩　百藥煎一分　木瓜鹽窨加倍用　燒鹽一兩

右件八味共細剉人不能飲酒者只抄一錢細嚼溫

酒下即能飲酒醉鄉寶屑無如此方之妙

丁香餅子

温胃去痰解酒進食寛中和氣仍治積滯不消心腹堅脹痰逆嘔噦噫酢吞酸脇肋刺痛胸膈痞悶反胃惡心等證

半夏湯泡二兩 白茯苓去皮一兩 丁香半兩不見火 白术炒一兩 川白薑一兩炮 甘草炙一兩 白扁豆用薑汁浸蒸熟焙一兩 橘紅二兩去白膜汁浸一宿焙

右為細末用生薑汁煮薄麪糊為餅如大碁子大每服一餅細嚼生薑湯下不以時

柑皮散　治酒毒煩渴或醉未醒

柑子皮二兩洗焙乾

右一味擣羅為散每服三錢匕水一盞煎三五沸温服或入少鹽末沸湯點末効再服

石膏湯

治飲酒過多大醉難醒

石膏五兩 葛根剉 生薑細切各半兩

右剉如麻豆大每服五錢匕水二盞煎至一盞去滓温服不拘時候

解酒

葛花一兩

右擣為散沸湯點一大錢匕不拘時亦可煎服

又方葛根細剉作麄末每服三錢水一盞煎去滓温服

又方乾桑椹二合用酒一升浸一時久取酒旋飲之
即解
大寒凝海惟酒不冰酒大熱不可多飲邵康節詩又
云斟有淺深存燮理飲無多少繫經綸在老人斟酌
間何如耳
諸煎
地黄煎
每年十月用生地黄十斤浮洗漉出一宿後擣壓取汁

鹿角膠一大斤半生薑半斤絞取汁蜜二大升酒四升以文武火煎地黄汁數沸即以酒研紫蘇子濾取汁下之又煎二十沸已來下膠膠盡下酥蜜同汁煎良久候稠如餳貯潔器中夌晨取一匕以温酒調服之

東坡答滕達道書蒙惠地黄煎扶衰之要藥若續寄為幸又與翟東玉書云藥之膏油者莫如地黄啖老馬皆復為駒吾晚學道血氣衰耗如老馬矣欲多食生地黄而不可得也此藥以二八月採者良

金櫻子煎

經霜後以竹夾子摘取於木臼中轉杵刦刺勿損之擘為兩片去其子以水淘洗過爛擣入大鍋以水煎不得絶火煎約水耗半取出澄濾過仍重煎似稀餳每服取一匙用煖酒一盞調服其功不可具載

沈存中云金櫻子止遺泄取其温且澁世之用者待紅熟取汁熬膏大誤也紅熟則却失本性今取半黄時採為妙十一月十二月採佳

本草云療脾洩下痢止小便利澀精氣久服令人耐寒輕身方術多用之

金髓煎

枸杞子不拘多少逐日旋採摘紅熟者去嫩蔕子揀令潔淨便以無灰酒於淨器浸之須是甕用酒浸以兩月為限用蠟紙封閉緊密無令透氣候日數足漉出於新竹器內盛貯旋於沙盆中研令爛細然後以細布濾過候研濾皆畢去滓不用即并前漬藥酒及濾過藥汁攪

匀量銀鍋內多少升斗作番次慢火熬成膏切須不住手用物攪恐粘底不勻候稀稠得所然後用淨瓶器盛之勿令泄氣每早晨溫酒下二大匙夜卧服之百日中身輕氣壯積年不廢可以延壽

茯苓煎

白茯苓五斤去黑皮擣篩以熟絹囊盛於三斗米下蒸之米熟即止曝乾又蒸如此三過乃取牛乳二斗和合着銅器中微火煮如膏收之每食以竹刀割取隨性任

飽服之則不饑如欲食先煮葵菜汁飲之任食無礙

又方

養老延年服茯苓方華山鋌子茯苓研削如棗許大令四方有角安於新甆瓶内以好酒浸以三重紙封其頭候百日開其色當如餳糖可日食二塊百日後肌體潤澤服一年後可夜視物久久服之腸化為筋可延年耐老面若童顔

本草茯苓補五勞七傷安胎暖腰膝開心益智止健

忌醋及酸物

補骨脂煎

唐鄭相公為南海節度七十有五越地卑濕傷於内外衆疾俱作陽氣衰絶乳石補益之藥百端不應有訶陵國舶主李摩訶獻此方經七八日覺其功神驗自爾常服之其方用破故紙十兩揀洗為末用胡桃肉去皮二十兩研如泥即入前末更以好煉蜜和匀如飴盛甆器中旦日以温酒化藥一匙服之不飲酒者温熟水化下

獼久則延年益氣悅心明目補添筋骨但禁食芸薹羊血

五味子煎

五味子紅熟時採得蒸爛研取汁去子熬成稀膏量酸甘入蜜再火上待蜜熟俟冷器中貯作湯肺虛寒人可化為湯時時服作果可以寄遠

五味皮肉甘酸核中辛苦有鹹味此則五味具也移門子服之十六年色如玉女入水不霑入火不灼

本草云主益氣欬逆上氣勞傷羸瘦補不足強陰益精養五臟除熱生陰中肌入藥生曝不去子

薄荷煎

消風熱化痰涎利咽膈清頭目

龍腦薄荷葉一斤　川芎三兩　桔梗五兩去蘆

甘草四兩　防風三兩　縮砂仁一兩

右為末煉蜜為劑此藥看之甚可忽用之大有功倉卒之中亦可應手解利

治遍身麻痺百節酸疼頭昏目眩鼻塞腦痛語言聲重項背拘急皮膚瘙痒或生瘾㾺及治肺熱喉腥脾熱口甜膽熱口苦又治鼻衄唾血大小便出血及脱着傷風并沐浴後風并可服之

兩眼暴赤腫痛可以生薄荷取汁更調此藥令稀貼兩太陽臨睡更貼上下兩眼瞼次日即散

治腸風下血可用此藥二貼和雪糕圓如梧桐子大作二服空心熟水下即止

麥門冬飲

東坡詩云一枕清風直萬錢無人肯買北窻眠開心暖胃門冬飲知是東坡手自煎

本草云麥門冬根上子也安魂定魄止渴肥人治心肺虛熱并虛勞客熱頭痛亦可取苗作熟水飲之陶隱居云以四月採冬月作實如青珠根似穬麥故謂麥門冬以肥大者為好用之湯澤抽去心不爾令人煩

甘露飲

常服快利胸膈調養脾胃快進飲食

乾餳糟頭酢者六分 生薑四分洗淨和皮

右相拌擣爛捏作餅子或焙或曬令乾每十兩用甘草二兩炙同碾羅為末每服二錢入少鹽沸湯點不拘時候

此方專治翻胃嘔吐不止飲食減少常州一富人病翻胃往京口甘露寺設水陸泊舟岸下夢一僧持湯

一杯與之飲罷猶記其香味便覺胸膈少快早入寺知客供湯乃是夢中所飲者胸膈尤快遂求其方修製數十服後疾遂瘥名曰觀音應夢散予得之常以待賓易名曰甘露飲在臨汀治一書吏旋愈切勿忽之

糯米糕

治小便數用純糯米糕一掌大臨卧炙令軟熟啖之仍以温酒下不能飲温湯下坐行良久待心間空便膝蓋

糯稻能縮水凡人夜飲酒者是夜輒不尿此糯之力也

又方有人渴用糯禾稈斬去穗及根取其中心淨器中燒作灰每用一合許湯一碗沃浸良久澄去滓乘渴頓飲之此亦糯稻縮水之力也

杏仁粥

杏仁（二兩去皮尖研） 猪肺（一具去管和研令爛如糊）

右用瓦瓶煮粥令熟却將甆碗放火上炙令熱以猪肺糊在碗內便瀉粥蓋之更以熱湯抵令熟後服之

大能補肺氣

人參粥

人參半兩為末　生薑取汁半兩

右二味以水二升煮取一升入粟米一合煮為稀粥覺饑即食之治反胃吐酸水

枸杞葉粥

枸杞葉半斤細切　粳米二合

右二味於石器中相和煮作粥以五味末葱白等調

和食之

燒肝散

治男子婦人五勞七傷胸膈滿悶飲食無味脚膝無力大腸虛滑口内生瘡女人血氣并宜服之

肉豆蔻（三個和皮） 官桂 香白芷 當歸 破故紙 人參 茯苓 桔梗（各半兩）

右為末每服四錢半羊肝四兩作片摻藥在上以紙裹後用南粉塗文武火煨熟米飲嚼下

參歸腰子

治心氣虛損

人參半兩細切 當歸半兩上去蘆下去細者取中段切 猪腰子一雙

右以腰子用水兩碗煮至一盞半將腰子細切入二味藥同煎至八分喫腰子以汁送下有喫不盡腰子同上二味藥滓焙乾為細末山藥糊為丸如梧桐子大每服三五十丸此藥多服為佳

崑山神濟大師方獻張魏公丞相韓子常知府閣中

服之有効

平江醫者丁御幹謂葛樞密云此藥本治心氣怔忡而自汗者不過一二服即愈蓋奇藥也

甲乙餅

治痰喘嗽咳

杏仁一兩去皮尖 壯蠣粉一兩同杏仁炒黃色 青黛一兩

右研勻入蠟一兩鎔搜丸如彈子大捏作餅每用一餅合日柹中濕紙裹煨約藥鎔方取出火毒細嚼糯

米飲送下

茯苓麨

東坡與程正輔書云舊苦痔疾二十一年今忽大作百藥不効欲休粮以清淨勝之而未能令斷酒肉與鹽酪醬菜凡有味物皆斷又斷秔米飯惟食淡麨一味其間更食胡麻茯苓麨少許取飽胡麻黒脂麻是也去皮九蒸曝白茯苓去皮入少白蜜為麨雜胡麻食之甚美如此服食多日氣力不衰而痔漸退又云既絶肉五味只

知此麮及淡麮更不消别藥百病自去此長年之真訣但易知而難行爾

蘿蔔菜

治酒疾下血旬日不止

生蘿蔔

右一味揀稍大圓實者二十枚留上青葉寸餘及下根用甆瓶取井水煮令十分爛熟薑米淡醋空心任意食之立止用銀器重湯煮尤佳

羊肺羹

治小便頻數下焦虚冷

羊肺一具細切　羊肉四兩細切

右二味入五味作羹空腹食之

又方　生山芋半斤削去皮　小豆葉嫩者一斤

右二味豉汁中入五味煮羹食之

又方　生山芋半斤削去皮　薤白切一握

右二味以豉汁煮羹入五味如常法空腹食之

又方 生山芋半斤削去皮

右拍碎慢火煎酒二升候酒沸旋下山芋入鹽椒葱白空腹飲之

百合

治肺藏壅熱煩悶

新百合四兩

右用蜜半盞和蒸令軟時時含一棗大嚥津服之

黄精

餌黄精耐老不饑其法可取甕子去底釜上安頓令得所盛黄精令滿密蓋蒸之令氣溜即暴之第二遍蒸之亦如此九蒸九暴凡生時有一碩熟有三四斗方好蒸之不熟則刺人咽喉既熟曝乾不爾朽壞食之甘美補中益氣安五臟潤心肺輕身延年饑歲可以與老小休粮食療云根葉花實皆可食之但相對者是不對者名扁精不可食

金櫻子丸

補腎秘精止遺泄去白濁牢關鍵神妙

金櫻子一升槌碎入好酒二升銀器内熬之候酒乾至一升以下去滓再熬成膏 桑白皮一兩炒 雞頭粉半兩夏採日乾 桑螵蛸一分酥炙 白龍骨半兩 燒赤為末 蓮花鬚二分為末

右為末入前膏子搜為丸如梧桐子大空心鹽湯温酒下三十丸如丸不就即用酒麪糊為之

青娥丸

治腎氣虛弱腰痛俛仰不利秘精大益陽事老人服此

顏色還童少年服此行步如飛

破故紙十兩以水淘過用香油炒如臘腑盧冷麥麩炒　杜仲五兩須是六兩方得五兩剉如穀子大麥麩炒黃色　胡桃仁五十個以糯米粥相拌臼內擣五六百下只用此粥為丸

右丸如梧桐子大每服三十丸空心鹽酒下

此方趙進道從廣州太守處得之久服大有神効遂作詩一絕以紀其功十年辛苦走邉隅造化工夫信不虛奪得風光歸掌內青娥不笑白髭鬚

服椒法

書林陳煜括為之歌

青城山老人服椒得妙訣年過九十餘貌不類期耋再拜而請之忻然為我說蜀椒二斤淨揀去梗枝及閉口者淨秤解鹽六兩潔其色青白龜背者良研細摻鹽慢火煮煮透滚菊末搽鹽在椒上用滚湯炮過椒五寸許經宿以銀石器慢火煮止留椒汁半盞棉乾地鋪淨紙傾椒在紙上覆以新盆封以黃土經宿取置盆内將乾菊花末六兩拌滚令匀更洒所餘椒汁然後攤於篩子内晾乾菊須花小色黃葉厚莖紫氣香味甘名曰甘菊藍可作羹者為真陰乾為末初服十五圓早晚不可輟每月漸漸增累之至二百初服之月早十五粒晚如之次月早晚各二十粒第三月增十

粒至二百粒止

鹽酒或鹽湯任君意所歡服及半年間胸膈微覺塞每日退十圓還至十五粒俟其無礙時數服如前日服半年後覺胸膈間擁塞如有物礙即每日退十粒退至十五粒止俟其無礙所服仍如前常令氣熏蒸否則前功失須終始服之令椒氣早晚熏蒸如一日不服則前功俱廢矣飲食蔬果等并無所忌節一年効即見容顏頓悅澤目明而耳聰鬚烏而髮黑補腎輕腰身固氣益精血椒溫鹽亦溫菊性去煩熱四句方可服服之幸毋忽逮至數十年功與造化埒耐老更延年不知幾歲月四十歲方可服若四十歲

服至老只如四十歲人顔容此其驗也嗜慾若能忘其効尤卓絶我欲世人安作歌故怛切

服豨薟法

豨薟俗名火枕草春生苗葉秋初有花秋末結實近世多有單服者云甚益元氣蜀人服之法五月五日六月六日九月九日採其葉去根莖花實淨洗曝乾入甑中層層灑酒與蜜蒸之如此九過則已氣味極香美熬擣篩蜜元服之云治肝腎風氣四肢麻痺骨間疼腰膝無

力亦能行大腸氣張乖崖詠進表云誰知至賤之中乃有殊常之効臣喫至百服眼目輕明至千服髭鬢烏黑筋力較健効驗多端陳書林經驗方叙述甚詳療諸疾患各有湯使令人採服一就秋花成實後和枝取用酒酒蒸曝杵臼中舂為細末煉蜜為丸以服之

婦人小兒食治方

陳令尹書精細㫰好處在食治諸方然老人晚景兒孫眷輯團欒侍奉諸婦妊娠望得雄之喜諸孫襁褓快含

飴之樂其間或有疢疾者在目前豈不縈懷余疇昔聞見所抄有婦人小兒食治諸方用之良驗今附益於編末亦以資耆英閒覽且以備用云

血氣諸方

地黄粥

治婦人血氣不調

生地黄汁二合　粟米一合　粳米一合　訶黎勒炮去核為末半兩　鹽花少許

右以水三升先煮二米將熟次入訶黎勒末地黄汁

鹽花攪匀煮令稀稠得所分二服

猪肚粥

治婦人腹脇血癖氣痛衝頭面熻熻嘔吐酸水四肢煩

熱腹脹

白术二兩 檳榔一枚 生薑一兩半切炒

右三味粗擣篩以猪肚一枚治如食法去涎滑納藥

於肚中縫口以水七升煮肚令熟取汁入㨿米及五

味同煮粥空腹食之

羊肉麪棊子

治婦人血氣癖積臓腑疼痛泄瀉

小麥麪四兩　肉豆蔻去殼為末　蓽撥為末　胡椒為末　蜀椒去目并閉口炒出汗各一錢末

右五味拌匀以水和作棊子用精羊肉四兩細切炒令乾下水五升入葱薤白各五莖細切依常法煮肉以鹽醋調和候熟濾去肉將汁煮棊子空腹熱食之

猪腎碁子

治婦人血積久憊冷氣心腹常疼

小麥麪四兩 良薑末 茴香末 肉蓯蓉去皮炙為末 蜀椒各一錢末

獖猪腎一對去脂膜切如菉豆大

右六味除腎外以水切作碁子先將腎以水五碗煮次入葱薤白各少許候腎熟以五味調和如常法入藥碁子再煮令熟分三次空腹食之

半夏㮶刀

治婦人痃癖血氣口吐酸水

大麥麪四兩 半夏湯洗去滑盡炒半兩為末 桂去粗皮一錢為末

右三味同以生薑汁并米醋少許和切作撥刀熟煮如常法空心食之

妊娠諸病

麥門冬粥

治妊娠胃反嘔逆不下

生麥門冬去心淨洗切碎研爛絞汁取一合 白粳米淨淘二合 薏苡仁揀淨

去土肥者四兩淨洗切碎研爛絞汁三合一合 生地黃 生薑汁一合

右以水三盞先煮粳米薏苡仁二味令百沸次下地黃麥門冬生薑三味汁相合煎成稀粥空心温服如嘔逆未定晚後更煮食之

生地黃粥

治妊娠下血漏胎

生地黃汁一合 糯米淨淘一合

右先將糯米煮作粥熟後下地黃汁攪調匀服之每

日空腹服

陳橘皮粥

治妊娠冷熱氣痛連腹不可忍

陳橘皮湯浸去白焙一兩 苧麻根刮去土曝乾一兩 良薑末三錢 白粳米揀淨半合

右四味除粳米外擣羅為散每服五錢匕先以水五盞煎至三盞去滓入粳米半合鹽一錢煮作粥食之空心一服至晚更一服

豉心粥

治諸種瘧疾寒熱往來

豆豉心二合以百沸湯泡細研　柴胡去苗二錢末　桃仁湯浸去皮尖研三十個

右先將豆豉心桃仁以白米三合水半升同煮爲粥臨熟入茈胡末攪匀食之

阿膠粥

治妊娠胎動不安

阿膠一兩搗碎炒令黄燥搗爲末　糯米

右先將糯米煮粥臨熟下阿膠攪匀温食之

鹿頭肉粥

治妊娠四肢虚腫喘急脹满

鹿頭肉半斤 蔓荆子去土一兩 良薑 茴香炒令香各半兩

右四味除鹿肉外擣羅為末每服四錢匕先將水五盞煮鹿肉候水至三盞去肉下白米一合同藥末候米熟下五味調和得所分作三服一日食盡

鯉魚粥

治妊娠安胎

鯉魚一尾治如食法　糯米一合　葱二七莖細切　豉半合

右以水三升煮魚至一半去魚入糯米葱豉煮粥食之

葱粥

治妊娠數月未滿損動

葱三莖　糯米三合

右以葱煮糯米粥食之如產後血運用之亦効

竹瀝粥

治妊娠常若煩悶

淡竹瀝三合 粟米三合

右以水煮粟米成粥臨熟下竹瀝更煎令稀稠得所温食之

苧麻粥

治妊娠胎不安腹中疼痛宜常食

生苧麻根一兩淨洗煮取汁二合 白糯米二合 大麥麪一合 陳橘皮

浸去白炒半兩末

右四味以水同煮為粥令稀稠得所熟後入鹽少許平分作二服空腹熱食之

鯉魚羮

治妊娠傷動胎氣不安

鮮鯉魚一頭理如食法 黄芪剉炒 當歸切焙 人參 生地黄各半兩 蜀椒十粒炒 生薑一分 陳橘皮湯浸去白一分 糯米一合

右九味剉八味令匀細納魚腹中用綿裹合以水三

升煮魚熟將出去骨取肉及取魚腹中藥同為羹下少鹽醋熱啜汁喫極効

黃雞臛

治妊娠四肢虛腫喘急兼嘔逆不下

黃雄雞一隻去頭足及皮毛腸胃等洗淨去血脉於沸湯中掠過去腥水

良薑一兩 桑白皮刮淨剉一兩半 黃耆揀剉一兩

右四味剉後三味與雞同煮候雞熟去藥取雞留汁將雞細擘去骨將汁入五味調和入雞肉再煮令滋

味相入了隨性食之不計早晩不妨別服藥餌

雞子羹

治妊娠胎不安

雞子一枚 阿膠一兩炒令燥

右取好酒一升微火煎膠令消後入雞子并鹽一錢和之分作三服相次食之

山芋麪

治妊娠惡阻嘔逆及頭痛食物不下

生山芋一尺於沙盆內研令盡以葛布絞濾過 苧麻根一握去皮爛擣碎

右研匀入大麥麪三兩和搜細切如碁子大於葱薤羹汁內煮熟旋食之

又方

木瓜一枚大者切 蜜二兩

右二味於水中同煮令木瓜爛於沙盆內細研入小麥麪三兩搜令相入薄捍切為碁子每日空心用白沸湯煮强半盞和汁淡食之

雞肉索餅

治妊娠養胎藏及治胎漏下血心煩口乾

丹雄雞一隻取肉去肚作臛 白麪一斤

右二味溲麪作索餅和臛任意食之

雞子酒

治妊娠血下不止

雞子五個取黃

右取好酒一盞同煎如稀餳頓服之未差更作服之

以差為度

小豆飲

治妊娠漏胎血盡子死

赤小豆半升 蜀椒去目并閉口炒出汗十四枚 烏雌雞一隻理如食法

右三味以水二升同煮令熟取汁時時飲之未差更作服之

葱豉湯

治妊娠傷寒頭痛

豉一合 葱白一握去根切 生薑一兩半

右以水一大盞煮至六分去滓分二服

産後諸病

論曰妊娠者十月既足百骨皆坼肌肉開解然後能生百日之内猶名産母時人將調一月便為平復豈不謬乎若飲食失節冷熱乖理血氣虚損因此成疾藥餌不和更增諸病今宜以飲食調治為良

鲍魚羹

治産後乳汁不下

鮑魚肉半斤細切　麻子仁一兩半别研　葱白三莖切碎　香豉半合别研

右先將水三升煮魚肉熟後入後三味煮作羮任意食之

猪蹄粥

治産後乳汁不下

母猪蹄一隻治如食法以水三盞煮取二盞去蹄　王瓜根洗切　木通剉碎　漏蘆去蘆頭各一兩

右四味除猪蹄汁外粗擣篩每服三錢匕以煮猪蹄汁二盞先煎藥至一盞半去滓入葱豉五味等并白米半合煮作粥任意食之

猪蹄羮

治產後乳汁不下

母猪蹄（二隻淨洗剉）　木通（一兩半剉作寸段）

右先將木通以水五升煎取四升去木通和猪蹄入五味如常法煮羮任意食

又方

猪蹄一具洗剉　粳米一合淨淘

右用不拘多少入五味煮作羹任意食作粥亦得

牛肉羹

治產後乳無汁

牛臭肉淨洗切作小片

右用水煮爛入五味如常法煮作羹任意食之

鹿肉臛

治産後乳無汁

鹿肉 四兩洗切

右用水三碗煮入五味作臛任意食之

三肉臛

治産後乳汁不下

龜肉 二兩洗切　羊肉 三兩洗切　麞肉 三兩洗切

右用水不拘多少入五味煮為臛食之

蘇麻粥

治婦人産後有三種疾欝冐則多汗汗則大便祕故難於用藥惟此粥最佳且穩

紫蘇子　大麻子

二味各半合淨洗研極細用水再研濾汁二盞分二次粥啜

右此粥不獨産後可服大抵老人諸虚久風祕皆得力嘗有一貴人毋年八十四忽腹滿頭疼惡心不能食醫家供補脾進食治風清頭目藥數日疾益甚懇予辨之予曰誤矣此老人風祕藏府壅滯聚膈中則腹脹惡心不喜食至巔頭痛神昏如得藏府流暢諸

疾悉去予進此而氣洩下結眞如胡椒十餘少間通利諸證悉去許學士方

茯苓粥

治産後無所苦欲睡而不得睡

白茯苓去黑皮取末半兩 粳米一合

右二味以米淘淨煮粥半熟即下茯苓末粥熟任意食之

地黄粥

治初産腹中惡血不下

生地黄五兩擣絞汁三合 生薑擣絞取汁二合 粳米淨淘三合

右先將米如常法煮粥臨熟下地黄及生薑汁攪令勻空服食之

紫莧粥

治産前後赤白痢

紫莧葉細剉一握 秔米三合

右先以水煎莧葉取汁去滓下米煮粥空心食之立

瘧

滑石粥

治産後小便不利淋澁

滑石半兩別研 瞿麥穗一兩 秔米三合

右以水三升先煎瞿麥取二升半濾去滓將汁入米煮如常粥將熟入鹽少許葱白三寸方入滑石末煮令稀稠得所分作三度食之

羊肉粥

治產後七日後宜喫此粥

白羊肉去脂膜四兩細切　杭米淨淘三合　生地黄汁三合　桂去粗皮剉取末一分

右以水煮肉并米熟後入地黄汁并桂末令得所以五味調和空心任意食之

猪腎粥

治產後寒熱狀如瘧猪腎粥方

猪腎去脂膜細切一對　香豉一合　白杭米三合　葱三莖細切

右四味以水三升煮猪腎豉葱至二升去滓下米煮如常法以五味調和作粥食之未瘥更作

黄雌雞飯

治産後虚羸補益

黄雌雞一隻去毛及肚腸 生百合淨洗擇一果 白粳米飯一盞

右将粳米飯百合入在雞腹内以線縫定用五味汁煮雞令熟開肚取百合粳米飯和雞汁調和食之食雞肉亦妙

黄雌雞羮

治産後虚損

黄雌雞一隻肥者理如食法 葱白五莖切 粳米半升

右三味依常法以五味調和為羮任意食之

猪肚羮

治産後積熱勞極四肢乾瘦飲食不生肌肉

豮猪肚一件淨洗先以小麥煮令半熟取出肚細切令安一處 黄耆剉碎半兩 人參三分 粳米三合 蓮實剉碎一兩

右以水五升煮猪肚入人參黄耆蓮實候爛漉去藥

并肚澄其汁令清方入米煮臨熟入葱白五味調和

作粥任意食

鯽魚羮

治產後乳無汁

鯽魚一斤 鱭䲃五個

右依常法煮羮食後食之

鯽魚鱠

治產後赤白痢

鯽魚一斤治如食法 蒔蘿 陳橘皮湯去白焙 蕪荑 乾薑炮 胡椒各一錢為末

右取鯽魚作鱠投熱豉汁中入鹽藥末攪調空腹食之

脯雞糝

治產後心虛忪悸偏身疼痛

黃雌雞一隻去毛頭足腸胃淨洗以小麥兩合水五升煮雞半熟即取出雞去骨 蜀椒去目

并閉口炒汗出取末錢 茈葫去苗二錢 乾薑末半錢 粳米一合

右先取水再煮雞及米令爛入葱薤椒薑茈葫末等次又入五味鹽醬煎熟任意食之

猪腎臛

治産後風虚勞冷百骨節疼其體煩熱

猪腎一對去脂膜薄切 羊腎一對去脂膜薄切

右以五味并葱白豉爲臛處常食之不拘時

冬瓜撥刀

治産後血壅消渴日夜不止

冬瓜研取汁三合　小麥麪四兩　地黄汁三合

右三味一處搜和如常麪切為撥刀先將麞肉四兩細切用五味調和煮汁熟後却漉去肉取汁下撥刀麪煮令熟不拘多少任意食之

猥猪肝

治産後赤白痢腰腹疼痛不能下食

猪肝四兩　蕪荑末一錢

右將猪肝薄切摻蕪荑末於肝葉上五味調和以濕紙裹塘灰火煨熟去紙食

生藕汁飲

治產後惡血不利壯熱虛煩

生藕汁　地黃汁各半盞　蜜一匙　淡竹葉一握切以水一盞半煎取汁半盞

右四味同煎沸熟溫分三服日二夜一

又方

治婦人蓐中好食熱麪酒肉變成渴燥

生藕汁　生地黄汁各半盞

右二味相和温煖分為三服

小兒諸病

四米湯

治小兒泄注

粱米　稻米　黍米各三合　蠟如半彈丸大

右以東流水二升煑粱米三沸絞去滓以汁煑稻米

三沸去滓用汁煮黍米三沸紋去滓置蠟於汁中候蠟消每服半合空心午後各一隨兒大小增減

牡丹粥

治小兒癖瘕病

牡丹葉　漏蘆去蘆頭　决明子各一兩半　雄猪肝去筋膜切研二兩

右以水三升煎前三味去滓取一升半入猪肝及入杭米二合煮粥如常法空腹食之隨兒大小加減

扁豆粥

治小兒霍亂

扁豆莖切焙一升 人參二兩

右以水三升先煮扁豆莖令熟下人參煎至二升去滓取汁煮粟米三合為粥與乳母食臨乳兒時先捋去少許冷乳汁然後乳母常食此粥佳

猪子肝

治小兒久痢

猪子肝一具

右切作片炙熟空心食之

雞子餌

治小兒秋夏中暴冷忽下痢腹脹乍寒乍熱渴甚

雞子二枚去殼　胡粉半兩炒令黃　黃蠟一棗大

右先將黃蠟於銚子內微火上鎔次下雞子黃及胡粉調和候冷作餅與兒空心午後食之量兒大小增減

牛乳飲

治小兒噦

牛乳一合 生薑汁半合

右於銀器中慢火同煎至六七沸一歲兒飲半合仍量兒大小以意加減

甘草豆方

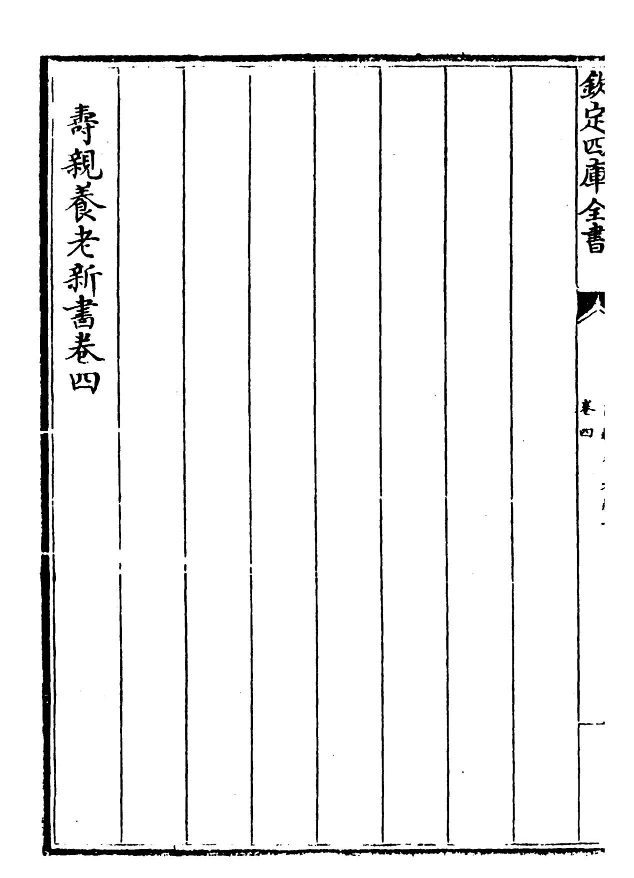
冬月小兒解諸熱毒老人亦宜服之

大黑豆三升淨洗 甘草三兩細剉

右用水六升煮令爛熟時時以三五十顆與小兒食

之汁亦可服又可用已煮過黑豆入香藥末和匀甑

上蒸令香軟尤佳



壽親養老新書卷四